

幼児のおやつに関する考察 — 砂糖を中心として —

田 中 玲 子
(秋 田 短 期 大 学)

はじめに

近年、わが国の食品消費構造をみると、たんぱく質や脂肪の摂取量が増加し、糖質の摂取量が減少してきている。減少の原因は穀類、芋類などのでん粉質の減少によるものであるが、砂糖、菓子、果物などの消費はむしろ年々増加しており、特に精糖の消費の増加は世界的に共通の傾向である。

脳血管障害の基礎疾患である高血圧が食塩の過剰摂取によるものであるとして、昭和55年に厚生省では、成人の1日の食塩の所要量を10g以下にすることが望ましいと策定した。その指導のもとに食塩制限の薄味が提唱されているが、一方、肥満による成人病も現代社会における重要な問題となってきた。砂糖の過剰摂取は高トリグリセライド血症を招来し、さらには肥満、動脈硬化、ことに冠動脈疾患発生と深い関係のあることが疫学的研究からも明らかにされており²⁾、また、成人病の芽はすでに小児からみられ、10歳代からコレステロール値の増加が現れているとの報告もある。したがって、砂糖についても食塩と同様に成人病予防の立場から制限が必要であると考えらる。

発育期にある小児にとって欠かすことのできないおやつ(間食)が、一般の人々には甘味食品としてとらえられる傾向が強く⁴⁾、また、幼児の本能的欲求もあって甘いものを摂取する機会も多いので、砂糖の過剰摂取による問題が生じる可能性は充分にある。

このような現状から、味覚形成期にある幼児がおやつとして与えられているものの種類、分量、砂糖摂取量、及び母親のおやつに関する意識などについて調査を行ったので、その結果をまとめて報告する。

I. 調査対象

秋田県内の下記3地区について

- ・中央地区：秋田市内の保育所3ヶ所 309名
 - ・県北地区：能代市内の保育所3ヶ所 138名
 - ・海岸地区：南秋田郡天王町の保育所2ヶ所 193名
- 合計 640名 の園児の母親を対象とした。

II. 調査方法

調査用紙(省略)を保育園を通して配布し、折返し回収した。

III. 調査期間

昭和58年8月1日～昭和58年8月31日

IV. 調査結果および考察

与えているおやつ⁵⁾の種類、分量、及び母親の意識等については既報にあるが、本報に関連する事項について以下に要点をまとめる。

1) 砂糖を使った甘いものについて、「量を制限しながら食べさせている」母親は、全3地区で89.2%と圧倒的に多く、特に能代市は93.5%と高い。秋田市は90.0%、天王町で85.0%であった。(表1)

表1. 甘味食品の与え方

地区	全地区	秋田市	能代市	天王町
回答数	640	309	138	193
自由に与えている	43 (6.7)	21 (6.8)	6 (4.3)	16 (8.3)
与えないようにしている	13 (2.0)	5 (1.6)	2 (1.4)	6 (3.1)
量を制限しながら与えている	571 (89.2)	278 (90.0)	129 (93.5)	164 (85.0)
不 答	13 (2.1)	5 (1.6)	1 (0.8)	7 (3.6)

注) 数字は人数, ()内はパーセント

2) 幼児におやつとして多く与えているものの上位を挙げると、順に①アイスクリーム、②ジュース、③袋・箱菓子、④ガム・あめ類、⑤チョコレートとなっている。

3) おやつの食べすぎで食事に支障をきたすことがあると答えた人は、全3地区で82.3%と多い。たまたに支障をきたすと答えた人は68.3%となっており、大部の人が食事に支障をきたす与え方をしていることが伺われる。

本報では、調査期間中の1日において母と子が摂取したおやつの品名、分量を記入してもらったものを基にエネルギー量、砂糖量を算出したので、幼児の部分を中心に報告する。結果は、表2に示した。

エネルギー量は、3歳児で 423 ± 250 kcal, 4歳児 452 ± 296 kcal, 5歳児 434 ± 228 kcalとなり、全体的にばらつきが大きく、おやつのみで1,000 kcalを越えている子どもが4%もいた。おやつの適量は総摂取エネルギー量の10~15%を目安とし、3歳児で150~200 kcal, 5歳児で200~250 kcalといわれているが、これを平均値で2倍もオーバーしており、最高値では

1,548 kcal (4歳児)を示すものもいた。1,000 kcalを越えるものは、幼児の1日の所要エネルギーにほぼ匹敵するエネルギー量をおやつから摂取していることになる。また、砂糖摂取量では、3歳児 51.3 ± 30.18 , 4歳児 54.5 ± 45.38 , 5歳児 50.9 ± 29.68 であり、砂糖量100gを越える子どもが7%もいた。小児の望ましい摂取砂糖量20gからみると、平均値で2倍以上の砂糖量が摂られ、最も多い子どもで177g (5歳児)と9倍もの砂糖を摂っていることがわかった。

表2. おやつによる摂取エネルギー量、砂糖量

	エネルギー (kcal)		砂糖 (g)	
	M.	S.D.	M.	S.D.
3歳児(149名)	423	250	51.3	30.1
4歳児(177名)	452	296	54.5	45.3
5歳児(211名)	434	228	50.9	29.6

注) M: 平均値, S.D: 標準偏差
数値は1人1日当りの摂取量

母親の意識調査結果では、甘いものを制限して与えている人が9割を占めているにも係わらず、これだけ多くのエネルギー、砂糖量が摂取されている事実は、何を表わしているのであろうか。

のどの渇きをいやすために清涼飲料水やアイスクリームを摂る、社交上のどの渇きと係わりなくコーヒーや紅茶に砂糖を入れて飲む、ケーキやチョコレート、アイスクリームの色、形、味に魅せられて空腹感を満たすとは関係なく舌を満足させるために食べる等々、事情により、あるいは嗜好によって、砂糖それ自体のもつエネルギー量や、またその必要性についてもほとんど考慮されないままに多くの量が摂取されているとすれば、これは由々しき問題である。

調査時期が夏季であったため、おやつの内容はアイスクリームとジュースが大部分を占め、砂糖摂取量はアイスクリームより平均13.38g、ジュース類より平均18.9g、この両者を合わせると平均総摂取量の62%に相当する量を占めている。

のどの渇きには水を与えるだけでよいと考える。子どもの要求にすぐ応じられるよう、麦茶、番茶、砂糖を入れない紅茶、レモン水、牛乳、果物などを冷蔵庫に常備しておくことも1つの方法である。決して缶ジュース1本ごと与えないようにする。缶入りジュースは、ふたをとると多くても無理に飲みほしてしまいがちである。また、濃縮ジュースを与える時は、規定の量よりさらに薄く希釈するといふ。アイスクリームは手作りにして砂糖量を加減するなど、種々のちょっとした配慮、工夫を施すことによって、おやつによる砂

糖摂取量を現在の半分に減らすことは容易に可能であると考える。

砂糖はエネルギー量が高いので、砂糖のみを多く摂ることは栄養上の偏りを招き、栄養摂取の適否は直接栄養性疾患の罹患に關係する。また、間食は食事と同様に子どもの発育状態や食事態度に合わせて正しく与えることが肝要であり、子どもの欲するままに与えないよう、さらには親自身もお茶の時間に甘いものを食べることを控えるなど、家族全員で協力することが大切であると考えられる。

V. ま と め

秋田県の幼児のおやつについて、中央地区、県北地区、海岸地区から合計640名を対象として、幼児の与えられているおやつの種類、分量、砂糖摂取量などについて調査を行った。結果は次の通りである。

1. おやつによる摂取エネルギーは、3歳児 423 ± 250 kcal、4歳児 452 ± 296 kcal、5歳児 434 ± 228 kcalである。1,000 kcalを越え、幼児のエネルギー所要量に匹敵する量をおやつだけで摂取している子どもについては、食事への支障や肥満に関連して問題が大きい。間食の意義を考えるべきである。

2. 摂取砂糖量は、3歳児 51.3 ± 30.18 、4歳児 54.5 ± 45.38 、5歳児 50.9 ± 29.68 であり、100gを越える者が7%もいた。砂糖は元来好ましい味であるため、甘い味の食品は容易に幼児に受け入れられ、放任しておく増加の一途をたどるので、成人病予防のためにも家庭では小さい時から好むままに与えないようしつけることが必要と考える。

3. おやつを制限して与えている母親が大部分であるにも係らず、子どもの摂取エネルギー、砂糖量が多い結果をみたのは、甘いものという認識がケーキ、クッキー、チョコレートの類に集中し、清涼飲料水やアイスクリームに対しては配慮が薄いためではないだろうか。現にアイスクリーム、ジュース類による砂糖量は、総摂取量の62%に相当する量となっている。夏季における渇感をいやすための飲料については、極力砂糖を用いないように配慮、工夫することによって、その摂取量を半減させることは容易に可能である。

文 献

- 1) 河本正彦: 臨床栄養, 62 [6], 630 (1983)
- 2) 小池五郎: 食の科学, 30, 79 (1976)
- 3) 辻悦子: 臨床栄養, 62 [5], 456 (1983)
- 4) 武藤静子: 砂糖とむし歯(森岡編), p33, ^{カンザス} 歯科雑誌 (1979)
- 5) 田中玲子: 秋田短期大学 論叢, 33 [2], 投稿中